USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

02

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

EL SUELO
La base de nuestros cultivos

SUSTRATOS
¿Cómo combinarlos?

CEBOLLA DE VERDEO
ACELGA / APIO
BORRAJA

Precio en Argentina $49,90

También en macetas

LECHUGA

- *Variedades*
- *Cómo cuidarla*
- *Cuánto regarla*
- *Cuándo cosecharla*

¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Dirección editorial
Miguel Lederkremer

Edición
Fernando Ojam

Autores
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

Diseño y maquetado
Marina Mozzetti

Fotografía
Milena Iglesias

Producción
Gustavo De Matteo

Atención al lector, suscripciones y ventas
usershop@redusers.com

Publicidad
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710

SUMARIO 02

1 / Importancia del suelo

5 / Qué son los sustratos

6 / Componentes del sustrato

Guía de Cultivos

9 / Cultivo de tapa: Lechuga

12 / Cebolla de verdeo

15 / Borraja

18 / Acelga

21 / Apio

CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO

INCLUYE
576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS
VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL
DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO*
ORDEN DE COMPRA POR $250
ENVÍO SIN CARGO

+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM

SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.

Importancia del suelo

La huerta necesita un buen suelo, por lo que deberemos conocerlo y cuidarlo tanto como a nuestras plantas.

En la primera clase de esta colección dimos los primeros pasos en nuestro proyecto de huerta. Luego de **preparar el terreno** para nuestros cultivos, conocimos las distintas **formas de siembra**: directa (que puede ser al voleo o a chorrillo) y en almácigos. Finalmente, pusimos en práctica lo visto al animarnos a cultivar tomates y algunas hortalizas de hoja.

¿Qué es el suelo?

El **suelo** es uno de los elementos más importantes de nuestra huerta, y también de nuestro planeta. Las plantas hunden sus raíces en él para afirmarse y poder erigirse, pero también para tomar el **agua** y los **nutrientes** que necesitan para vivir. El suelo, al que solemos llamar "tierra", **alberga vida**, ya que muchos animales pequeños, como las lombrices, nacen, crecen y mueren en él. También es el hogar de muchos microorganismos, llamados así porque son seres vivos tan diminutos que solamente podemos observarlos con la ayuda de un microscopio. Como veremos en la **Clase 6**, estos habitantes del suelo son **muy benéficos** para nuestra huerta: siempre que hundamos nuestras manos en la tierra, deberemos pensar en el suelo como un **elemento vivo**, y cuidarlo con la misma dedicación con la que cuidamos a nuestras plantas.

El pasado y el presente de nuestro suelo

Es importante que siempre recordemos que los suelos se forman a lo largo de **miles de millones de años de evolución**. El material que usualmente llamamos "tierra", oscuro y pulverizado, no siempre

Los terrones son grupos de partículas que se desarman con facilidad al presionarlos.

Un suelo sano y fértil es el primer paso para lograr una buena huerta.

ha tenido este aspecto, sino que proviene de una extensa **transformación de las rocas**, que originalmente ocupaban la superficie de los continentes. Las lluvias, las altas temperaturas, las erupciones volcánicas, las tormentas de polvo y otros fenómenos, junto con la acción de bacterias, hongos, líquenes y otros organismos, han degradado lentamente estas rocas, convirtiéndolas en el suelo tal como lo conocemos actualmente. Es muy importante que recordemos que, en la naturaleza, todo se forma con **gran lentitud**, y un **daño** en el suelo causado por la mano del hombre puede demorar **miles de años** en ser reparado.

Las rocas originales eran macizas y compactas, pero el suelo de nuestros días, luego de su larga trasformación, es un **material poroso**, formado por millones de pequeñas **partículas** y, como veremos a continuación, también por **aire**. A pesar de su ínfimo tamaño, algunas partículas son más grandes que otras. Como se observa en el recuadro "Las partículas del suelo", podemos distinguir tres tipos de partículas: las arenas, los limos y las arcillas. Estas partículas no se encuentran desprendidas individualmente, sino que están totalmente mezcladas, formando pequeños **terrones** o **agregados.**

Las partículas del suelo

Si hemos estado alguna vez en una playa, entonces ya conocemos las **arenas**. Son las **partículas de suelo más grandes**, y se calientan fácilmente con los rayos del Sol. También las hemos visto si alguna vez jugamos con un reloj de arena. En ellos, las partículas caen individualmente; pero en un suelo como el de nuestra huerta, donde las arenas se mezclan con las partículas más pequeñas, no las veremos desprendidas, sino formando parte de los terrones.

Los **limos** son las **partículas de tamaño intermedio**. Muchos ríos transportan grandes volúmenes de limos, que se depositan en el lecho o fondo de este. Si alguna vez hemos ingresado descalzos a una laguna o a un río, probablemente hayamos sentido el limo con nuestros pies.

Finalmente, tenemos a las **arcillas**, que son las **partículas de suelo más pequeñas**. Hace muchos siglos, el hombre descubrió que la arcilla se puede moldear, y los primeros escultores trabajaron con este noble material de la naturaleza. En nuestra huerta, las arcillas son muy importantes porque **pueden retener nutrientes**. **Esto significa que un suelo fértil debe** necesariamente tener arcillas, para poder captar los nutrientes hasta que las raíces de los vegetales los tomen.

A continuación, veremos cuáles son las características de estos tipos de partículas. Es importante conocerlas, ya que le darán cualidades a nuestro suelo.

¿Aire y agua en el suelo?

Pero no todo es sólido debajo de nuestros pies. Hemos dicho que el suelo es un material poroso, y esto se debe a la presencia de **espacios huecos**, que se forman entre los terrones o agregados. Estos espacios, o **poros**, contienen **aire**, pero también pueden llenarse con **agua** luego de una lluvia, o si regamos abundantemente.
Los poros pueden formar pequeños canales o vías por las que el agua se puede mover, y su tamaño dependerá, por supuesto, de la dimensión de las partículas de suelo que los rodean y moldean: un suelo arenoso (es decir, con predominio de partículas de arena), tendrá **poros de mayor diámetro** que un suelo arcilloso (formado principalmente por partículas de arcilla).

El diámetro de los poros define cómo será el **movimiento del agua** a través del suelo. Los **poros de mayor diámetro** funcionan como un tubo o canal para el paso veloz del agua, y gracias a ellos, los suelos no se inundan. Los poros medianos, al ser más pequeños, son capaces de retener el agua, almacenándola hasta que las raíces penetren en ellos y la tomen. Pero si los poros son demasiado pequeños, el agua será retenida tan fuertemente que prácticamente quedará atrapada dentro de ellos, sin posibilidad de ser tomada por las raíces.

Cuando reguemos nuestra huerta, desearemos que haya una buena cantidad de poros medianos en nuestro suelo, para que el agua aplicada pueda ser utilizada por las plantas.
Por este motivo, llamaremos **agua "útil"** al agua de estos poros, en contraposición con el agua atrapada en los poros pequeños, que se suele llamar **agua "muerta"**.

Ventajas y desventajas de cada tipo de suelo

Un suelo arenoso, al tener mayormente partículas de arena, tendrá poros de mayor tamaño, lo que permitirá un **buen drenaje**. Esto es muy importante ya que, si el suelo se inunda o encharca, las raíces de las plantas pueden morir ahogadas por falta de oxígeno. Sin embargo, estos suelos serán **más secos**, ya que los poros no podrán retener el agua por mucho tiempo.
Regar más frecuentemente no solucionará este problema: por más agua que apliquemos, esta nunca quedará retenida efectivamente en los poros.
Por lo tanto, las plantas más indicadas para estos suelos serán aquellas que no requieran mucha humedad, como los **cactus y otras plantas suculentas.**
También podemos cultivar en ellos plantas que desarrollan **órganos subterráneos voluminosos**, como tubérculos o bulbos, para que el suelo no oponga resistencia y estos órganos puedan crecer sin deformaciones.

Un suelo limoso, al tener mayoría de limo, tendrá poros de un tamaño más adecuado. A pesar de ello, **no es un suelo**

dato útil

Unos guantes protectores, para cuidar nuestras manos, y un rastrillo y una pala de mano, con los que aflojar el sustrato y recoger hojas y otros restos, pueden sernos muy útiles en el trabajo diario en la huerta.

¿Cómo cuidar nuestro suelo?

- ✔ No pisar demasiado, para evitar la compactación.
- ✔ No regar en exceso; si se trata de macetas, añadir agua hasta que comience a salir por los orificios inferiores del recipiente.
- ✔ Asegurar permanentemente la cobertura del suelo, ya sea con vegetación viva o muerta (rastrojos, paja, hojas, corteza, restos de podas, etcétera).
- ✔ Añadir compost todos los años: en la **Clase 03** veremos en profundidad en qué consiste y cómo elaborarlo.

adecuado ya que los limos suelen apelmazarse y formar costras, que dificultan tanto el movimiento del agua como la penetración de las raíces en el suelo.

Un suelo arcilloso, con mayor presencia de arcilla, tendrá la ventaja de ser mucho más **fértil** que un suelo arenoso o uno limoso. Sin embargo, el tamaño extremadamente reducido de estas partículas definirá, al mismo tiempo, poros demasiado pequeños, y las raíces de nuestras plantas no lograrán tomar el agua "muerta" atrapada en ellos.

Además, estos suelos son **muy pesados y densos**, y las raíces tendrán muchas dificultades para abrirse paso a través de ellos. Deberán doblarse y deformarse para lograr su objetivo, y muchas partes del suelo quedarán sin explorar.

A modo de resumen, en la tabla "Comparación entre los distintos tipos de suelos" que aparece a continuación, encontraremos ordenadas las características de los suelos arenosos, limosos, arcillosos y francos, que hemos revisado hasta aquí.

¿Cómo elegir el suelo de nuestra huerta?

Pero entonces, ¿cuál es el mejor suelo para nuestra huerta? Como vemos en la tabla, cada tipo de suelo tiene sus ventajas y desventajas. Por lo tanto, el mejor suelo para cultivar nuestras plantas será aquel que posea **los tres tipos de partículas en proporciones equilibradas**. Estos suelos, que reciben el nombre de suelos **francos**, combinan las ventajas de los otros tres tipos de suelos, lo que los convierte en los más adecuados para nuestra huerta.

Comparación entre los distintos tipos de suelos

	Arenoso	Limoso	Arcilloso	Franco
Características generales	Suelo suelto y liviano.	Suelo algo más pesado, con tendencia al apelmazamiento.	Suelo muy pesado y compacto.	Mezcla uniforme de los tres tipos de suelos.
Tamaño de poros	Mayormente grandes.	Mayormente medianos.	Mayormente pequeños.	Grandes, medianos y pequeños.
Ventajas	Buen drenaje, no se encharcan.	Retienen más la humedad.	Buena fertilidad.	Buena retención de humedad. No se encharcan. Buena fertilidad.
Desventajas	Baja retención de humedad.	Forman costras que dificultan el crecimiento de las raíces.	Se compactan, deformando las raíces de las plantas. Retienen el agua fuertemente, impidiendo que las plantas puedan tomarla.	No posee.

¿Qué son los sustratos?

Si no disponemos de mucho espacio, o nuestro suelo tiene algunos inconvenientes, podemos utilizar sustratos, que son fáciles de conseguir y tienen muchas ventajas.

El **sustrato**, a diferencia del suelo, es un producto **artificial**, que podemos crear nosotros mismos para solucionar algunos problemas de los suelos naturales, o simplemente para enriquecerlos y lograr que nuestras plantas crezcan mejor.

Hay numerosas razones para usar un sustrato. En primer lugar, con los sustratos dejamos de depender de las **condiciones naturales del suelo**. Esto significa que nos permiten dejar de lado las limitaciones que el suelo pudiera presentar: al poder comprar en tiendas o, mejor aun, "armar" nuestro propio medio de cultivo, podemos diseñar un sustrato ideal para cada ocasión, que potencie el crecimiento de uno o varios cultivos.

¿Dónde se usan los sustratos?

Los sustratos se colocan en **contenedores**, como macetas, barriles, baldes, entre otros, lo cual nos facilita la manipulación y el transporte de las plantas. Gracias a ellos, podemos **aprovechar al máximo el espacio**, cultivando nuestras plantas en estanterías, bordes de ventanas, balcones, terrazas, etcétera. También podemos iniciar los cultivos en el interior de nuestras casas y, luego, trasplantar las plantas afuera; esto nos permite ganar tiempo.

Es fácil de notar que los recipientes **limitan el crecimiento de las raíces**. Cuando cultivamos una planta en una maceta, las raíces crecen y exploran el sustrato en todo su volumen, hasta alcanzar las paredes del contenedor. Al llegar al fondo del recipiente, giran 90 grados, y continúan creciendo en forma horizontal. Para evitar esto, debemos **trasplantar a un contenedor de mayor tamaño**. En el nuevo recipiente, las raíces tendrán mayor volumen de sustrato para explorar, y podrán captar más nutrientes y agua.

Cuando descalzamos una planta que ha estado mucho tiempo en una maceta pequeña, las raíces suelen estar **deformadas**, creciendo en círculos y siguiendo la forma del fondo de la maceta. Debemos actuar antes de que esto pase ya que, luego del trasplante, estas raíces encontrarán mayor dificultad para crecer en el nuevo recipiente. Si no trasplantamos a tiempo, podemos **podar** las raíces, cortando ligeramente las puntas para estimular su crecimiento.

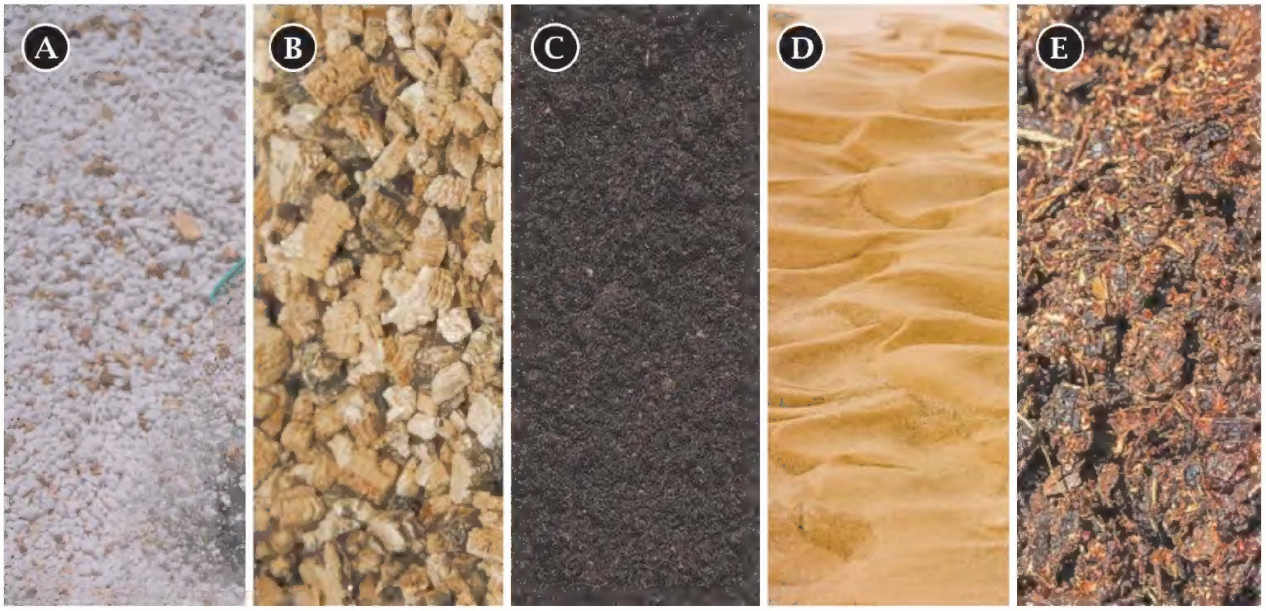
Debemos evitar que las raíces crezcan en círculos.

Componentes del sustrato

Armar nuestro propio sustrato nos permitirá aumentar la variedad de cultivos en nuestra huerta.

Hay una gran diversidad de componentes con los que podemos formar nuestro propio sustrato. Muchos de ellos **no tienen ninguna interacción con los nutrientes**: no pueden almacenarlos ni retenerlos para que las plantas puedan captarlos luego. Por lo tanto, los añadimos para una **mejor aireación y capacidad de drenaje del sustrato**. Entre estos materiales podemos nombrar arena común, perlita, grava, lana de roca, etcétera. Además, algunos de ellos pueden emplearse para modificar otras cualidades del suelo, como el pH y la salinidad.

Otros componentes, por otro lado, sí **pueden tener interacción con los nutrientes**, por lo que los agregaremos para aumentar la fertilidad del sustrato. Entre estos materiales tenemos



Ⓐ Perlita. Ⓑ Vermiculita. Ⓒ Turba. Ⓓ Arena. Ⓔ Compost.

Mezclas para almácigos

Plantas que requieren un **nivel medio a alto de humedad**

10% Perlita 60% Turba

30% Compost

Plantas que requieren un **nivel bajo de humedad**

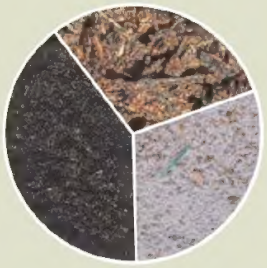
40% Turba 40% Arena

20% Perlita

Mezclas para sustrato definitivo

Plantas que requieren un **nivel medio a alto de humedad**

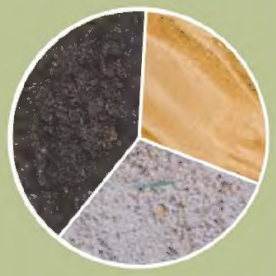
30% Compost



40% Turba 30% Perlita

Plantas que requieren un **nivel bajo de humedad**

40% Turba 30% Arena



30% Perlita

arcillas, vermiculita, turba, corteza, orujo y, por supuesto, el **compost**, que es uno de los mejores componentes, del cual hablaremos con mayor detalle en la próxima clase.

La mezcla

Cuando necesitemos nuestro sustrato, ya sea para sembrar en él o para trasplantar una planta desde una maceta a otra, deberemos realizar la mezcla de los componentes. Una buena forma de no confundirnos con las proporciones es añadirlos por **puñados**. De esta forma, cuando estemos preparando un sustrato que, por ejemplo, posea una proporción 40% - 30% - 30%, añadiremos 4 puñados del primer componente, 3 del segundo y 3 del tercero, y repetiremos la operación hasta llenar el recipiente o contenedor.

En el recuadro que aparece en la parte superior de esta página, presentamos algunas mezclas posibles, tanto para almácigos como para sustrato definitivo.

Las posibilidades son infinitas, y es muy importante destacar que **no hay una mezcla perfecta** e infalible para cualquier ocasión. Agregaremos componentes al sustrato para otorgarle ciertas características, que variarán de una situación a otra. También podemos usar tierra común, y agregar algunos componentes para enriquecerla.

La mejor manera de lograr el sustrato más adecuado para cada caso es siempre a base de **prueba y error**, y seguidamente indicamos algunos componentes que podemos utilizar, dependiendo del objetivo que nos propongamos.

Es necesario que tengamos en cuenta que, cuando regamos una maceta, el agua se mueve dentro del sustrato por los caminos que ofrecen menor resistencia y pocas dificultades. Si **no**

Gracias a los sustratos, podemos armar el medio de cultivo más apropiado para nuestras plantas.

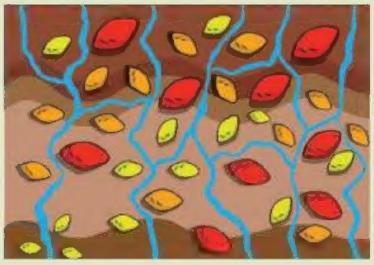
Características de un buen sustrato

- ✔ Baja densidad (85% de aire y 15% de materiales sólidos).
- ✔ Buena aireación y capacidad de drenaje.
- ✔ Distribución homogénea de las partículas de diferentes tamaños.
- ✔ pH ligeramente ácido (entre 5,5 y 7).
- ✔ Baja salinidad.
- ✔ Libre de sustancias tóxicas y patógenos.

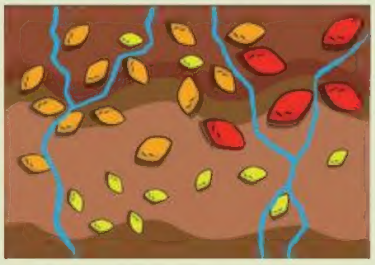
mezclamos correctamente el sustrato, dejando las partículas grandes (de arena o perlita, por ejemplo) agrupadas entre sí y separadas de las pequeñas, el agua tenderá a moverse por esta primera zona. De esta forma, quedarán pequeños sectores de nuestro sustrato sin agua, permaneciendo secos aun si regamos frecuentemente la maceta. Por lo tanto, una **buena mezcla** nos permitirá aprovechar mejor las bondades de nuestro sustrato, logrando que el agua se distribuya en forma **homogénea**, y permitiendo que **las raíces crezcan y exploren todo el volumen del contenedor.**

Mejorar la aireación y drenaje	Mejorar la fertilidad
Agregamos arena, perlita, grava, lana de roca.	Agregamos arcilla, compost, vermiculita, turba, corteza, orujo.

Mezcla del sustrato



Partículas del sustrato **bien** mezcladas por donde el agua se moverá correctamente



Partículas del sustrato **mal** mezcladas por donde el agua no se moverá correctamente

El pH y la salinidad: ¿Qué son? ¿Cómo lo medimos?

El pH (se escribe siempre con la "p" en minúscula, y la "H" en mayúscula) es un indicador de la **acidez** del suelo o sustrato. Podemos medir el pH de nuestro suelo con la ayuda de unos instrumentos, llamados peachímetros. Sin entrar en demasiados detalles sobre la química de los suelos, podemos decir que si el pH se encuentra alrededor de 7, hablaremos de un suelo **neutro**. Si, en cambio, el pH se ubica por debajo de este valor, hablaremos de un suelo o sustrato **ácido**, mientras que si se ubica por sobre él, diremos que es **alcalino**.

La mayoría de las plantas de nuestra huerta prefieren un pH ubicado entre 5,5 y 7, por lo que, en general, buscaremos que el suelo sea **neutro o ligeramente ácido**.

La salinidad, como podemos intuir, refleja la **cantidad de sales** que están presentes en el suelo. La mayoría de las plantas no toleran niveles altos de sales, ya que pueden ser tóxicas y también afectan la manera en que las raíces absorben el agua del suelo. Por lo tanto, siempre buscaremos que haya una **baja salinidad** en nuestra huerta.

Podemos medir en casa el pH de nuestro suelo. Para comenzar, recogeremos, en una taza, tierra seca del suelo de nuestro jardín o huerta. Ponemos unas cucharadas de tierra en dos recipientes pequeños. En uno de ellos, agregaremos unas cucharadas de vinagre. Si la mezcla burbujea, se trata de un suelo alcalino. En el otro recipiente, agregaremos un poco de agua destilada hasta que la tierra esté húmeda y lodosa. Por último, le echaremos unas cucharadas de bicarbonato de sodio. Si esta mezcla burbujea, se trata de un suelo ácido. Si ninguna de las muestras de tierra generó burbujas, el pH de nuestro suelo es neutro.

LECHUGA

Lactuca sativa

La lechuga es una de las hortalizas **más populares del mundo**. Sus hojas se consumen crudas o cocidas, y se cree que fueron los persas quienes domesticaron y cultivaron las primeras lechugas. Luego llegaron a los romanos, que las expandieron por toda Europa, y finalmente las expediciones marítimas llevaron sus semillas al resto del mundo. Su cultivo es tan remoto y difundido que hay **una gran cantidad de variedades** conocidas, con diversas formas, texturas y sabores.

Familia	Compuestas (o Asteráceas)
Siembra	Durante todo el año
Tiempo de germinación	Entre 1 y 2 semanas
Duración del cultivo	Entre 2 y 4 meses, según la variedad
Suelo	Neutro a ligeramente ácido
Separación entre plantas	25 a 35 cm
Riego	Medio a medio-alto
Luz	Pleno sol, excepto en meses calurosos, cuando prefiere media sombra
Rotaciones	Evitar otras Compuestas, como radicheta, endivia y alcaucil.

Se consumen las hojas frescas de la planta mientras aún no hayan florecido.

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cosecha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Multiplicación

Podemos sembrar las semillas **al voleo**, en almácigos o directamente en el lugar definitivo. En ambos casos, deberemos esperar a que las plántulas tengan tres o cuatro hojas. Si optamos por los **almácigos**, trasplantaremos las plántulas en este momento, mientras que si empleamos la **siembra directa**, deberemos realizar un **raleo** para dar más espacio a las plantas. En ambos casos, verificaremos que la distancia final entre plantas sea de 25 a 35 cm. También podemos sembrar en **bandejas alveoladas**, colocando una semilla por alvéolo o celda, y trasplantando cuando las plántulas tengan, también, tres o cuatro hojas.

Las lechugas no desarrollan una raíz muy voluminosa, por lo que podemos dejar algunos centímetros más entre plantas e intercalarlas con otras hortalizas que tengan órganos subterráneos de gran tamaño. Algunas opciones que nos permitirán **aprovechar mejor el espacio** disponible en nuestra huerta son zanahorias, cebollas, remolachas y puerros.

El crecimiento de las plántulas de lechuga puede verse afectado por la competencia con las malezas. Para reducir su presencia, podemos colocar una **capa de paja seca** alrededor de las plántulas.

Requerimientos y tareas

Las lechugas son plantas de clima **templado y húmedo**, por lo que crecerán mejor en los meses no tan cálidos. Durante el verano, especialmente si las temperaturas son muy altas y el riego es

Paso a paso

Cómo obtenemos lechuga fácilmente

Si actuamos con dedicación y realizamos las tareas a tiempo, podremos disfrutar de lechugas frescas durante todo el año.

1 Sembramos las semillas, en almácigos, bandejas o directamente en el suelo, cuidando que no se acumulen demasiadas semillas juntas.

2 Cuando tengan tres o cuatro hojas, las trasplantaremos si usamos almácigos o bandejas, o realizaremos un raleo si sembramos en forma directa.

3 Colocamos una capa de paja seca alrededor de las plántulas, para evitar la presencia de malezas.

4 Siempre regaremos abundantemente, especialmente durante el verano.

5 Al mes de iniciado el cultivo, volveremos a sembrar semillas en otro cantero o maceta, para asegurar la provisión constante de lechugas a lo largo del año.

6 Revisaremos constantemente la presencia de plagas o enfermedades.

7 Cosecharemos solamente las plantas que vamos a utilizar, cuando las hojas hayan alcanzado un tamaño adecuado. Si sembramos lechugas que forman cabeza, esperar un poco más a que la cabeza esté bien formada.

8 Dejaremos algunas plantas en pie para permitir que formen el tallo con flores y semillas, que utilizaremos en futuras siembras.

insuficiente, las hojas suelen ser más fibrosas y de menor calidad. Además, la planta puede emitir el tallo y florecer prematuramente.

Los riegos deberán adecuarse a las estaciones del año, manteniendo siempre un nivel medio a medio-alto de humedad en el suelo o sustrato.

Plagas

Las más habituales son **pulgones**, **trips** y **chinches**, que dañan las hojas y reducen su calidad. En la **Clase 12** veremos cómo enfrentarlas.

Enfermedades

Cuando la humedad es excesiva, y las rotaciones no han sido adecuadas, pueden ocurrir las podredumbres, causadas por hongos del género Sclerotinia. Esta enfermedad ataca primero a las hojas más viejas, y luego pasa al resto de la planta.

En **veranos muy calurosos**, es muy común el ***tipburn* o quemadura del borde de la hoja**. Esta enfermedad no se debe a ningún hongo, bacteria o virus, sino que ocurre cuando la humedad del suelo o sustrato es baja y hay una deficiencia de calcio. Como su nombre lo indica, genera que los bordes de las hojas se vean quemados o ennegrecidos, afectando su aspecto y sabor.

Otras enfermedades que pueden ocurrir son el **mosaico** y el **mildiu**. También en la **Clase 12** nos referiremos en detalle a estas enfermedades.

Variedades

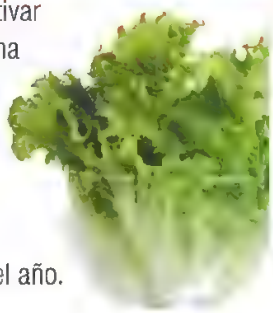
Según las hojas de las lechugas, se pueden distinguir variedades que forman **cabeza** de aquellas que no la forman. En las primeras, las hojas son cerradas y compactas, dando a la planta un aspecto similar a un repollo, mientras que, en las segundas, las hojas son más abiertas.

Las numerosas variedades de lechuga pueden ubicarse en alguno de los cinco grupos. Las lechugas capuchinas o de hojas crespas son las de cabeza más compacta, mientras que las de hojas sueltas no forman cabeza. Las variedades de tipo latino y romano o cos son intermedias, y forman una cabeza floja. También son intermedias las lechugas mantecosas, llamadas así por el aspecto aceitoso de sus hojas.

Es importante que conozcamos qué variedad de lechuga estamos cultivando, ya que las de hojas sueltas se cosechan antes que las de cabeza. Sin embargo, estas últimas son más resistentes, ya que las hojas cerradas brindan protección a la planta durante el cultivo y luego de ser cosechadas.

siembra escalonada

Aprovechando la posibilidad de cultivar lechugas durante todo el año, es una buena idea sembrar las semillas en **forma escalonada**, con una separación de **treinta días** entre siembras. De esta forma, nos aseguraremos una provisión constante de lechugas a lo largo del año.



¿Cuándo cosechamos?

Si bien lo ideal es esperar a que las plantas estén bien formadas (especialmente si nos tomamos el trabajo de sembrar variedades de cabeza compacta), el momento adecuado para cosechar será, al igual que para otras verduras de hoja, **cuando las necesitemos**. Si hemos sembrado en forma escalonada, podremos cosechar las plantas más grandes en la medida en que las necesitemos, dejando las restantes en la tierra para otro momento. Es muy importante **no dejar que las plantas florezcan**, ya que las hojas se volverán fibrosas y menos agradables. En ese caso, será mejor cosecharlas y almacenarlas en la heladera, a menos que se quieran dejar para obtener semillas.

de la cocina a la huerta

La lechuga es uno de los cultivos de hoja que podemos obtener a partir del **rebrote** de la base de la planta. Luego de unos días de cortar la base y colocarla en una taza o plato con agua, comenzarán a aparecer los primeros brotes. Esperando unos días más, podremos retirar los restos de hojas viejas y plantar el fragmento en tierra.

CEBOLLA DE VERDEO

Allium cepa

Se consumen las hojas frescas, tanto su base como las láminas.

La **cebolla de verdeo** es realmente la misma planta que la cebolla clásica o convencional: la diferencia entre ambas es el momento en que las cosechamos para su consumo. La planta de cebolla forma un **bulbo** hacia la mitad de su ciclo, que es un órgano formado debajo de la tierra para acumular reservas. Si deseamos cebolla de verdeo, para dar un sabor más sutil a nuestras ensaladas y platos, simplemente deberemos cosechar la planta **antes o después de la formación del bulbo**.

Familia	Amarilidáceas (anteriormente Liliáceas)
Siembra	Desde mediados de verano hasta fines del otoño
Tiempo de germinación	Alrededor de 1 semana
Duración del cultivo	Entre 2 y 3 meses
Suelo	Neutro a ligeramente ácido
Separación entre plantas	7 a 10 cm
Riego	Medio
Luz	Pleno Sol, aunque tolera sombra
Rotaciones	Evitar puerro, ajo y otras amarilidáceas

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra									●	●	●	●
Cosecha	●	●	●									●

Multiplicación

Podemos obtener cebolla de verdeo de dos formas:

Podemos sembrar las semillas en surcos en almácigos, separados cada 10 cm. Las plántulas formarán un **"falso tallo"**, llamado así porque realmente no es un tallo, sino que está constituido por las bases de las hojas de la planta. Cuando este falso tallo tenga unos 10 o 12 cm de largo, podemos trasplantar las plantas a su lugar definitivo, colocándolas en **filas** y dejando una separación de 7 cm entre plantas.

La segunda opción, muy difundida en las huertas urbanas, es plantar bulbos brotados. En este caso, simplemente enterraremos los bulbos cuando veamos que nacen brotes de él, con la punta del brote hacia arriba. Dejaremos una distancia de 10 cm entre plantas, ya que de cada cebolla brotarán unos **4 o 5 tallos de cebolla de verdeo**.

Requerimientos y tareas

La cebolla de verdeo requiere suelos sueltos y **con buen drenaje**. Un suelo muy pesado, como los suelos limosos o arcillosos, dificultará el crecimiento de la planta. Debemos mantener la humedad del suelo o sustrato en un nivel **medio**.

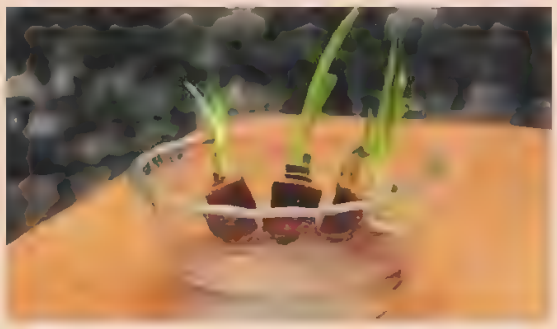
Debemos mantener a nuestras plantas de cebolla **libres de malezas**, ya que no son buenas competidoras frente a ellas. Revisaremos su presencia frecuentemente, en especial durante las primeras semanas, cuando nuestras plantas aún son jóvenes.

Si iniciamos el cultivo mediante la **siembra** de las semillas, y el trasplante posterior, podemos aprovechar el espacio, y también el tiempo, destinando la mitad de las plantas a cebolla de verdeo, y la otra mitad a cebolla convencional.

de la cocina a la huerta

La cebolla de verdeo puede obtenerse sembrando sus semillas y esperando a que crezcan, pero también a partir de la brotación de los bulbos. Dicho de otra forma: si las cebollas que tenemos guardadas en la heladera brotan, tranquilamente podemos plantarlas en nuestra huerta, en vez de tirarlas.

Si nuestras cebollas aún no están brotadas, pero vamos a usarlas en la cocina, podemos cortarles la **base del bulbo**, haciendo el corte a una altura igual al ancho de nuestro dedo índice. Luego, colocaremos este fragmento, que contendrá la base de las hojas, el tallo aplanado y algunas raíces, en un plato con agua. Pasados unos días, veremos a los primeros brotes abriéndose paso entre las bases de las hojas viejas.



Para esto, cosecharemos las plantas en forma **intercalada**, sacando una planta para verdeo y dejando en tierra la siguiente, para bulbo. Esta acción, que es realmente un **raleo**, nos permitirá contar con cebolla de verdeo y, al mismo tiempo, ganar tiempo en el cultivo de la cebolla convencional.

Ⓐ Pequeños brotes de verdeo. Ⓑ El cultivo listo para ser cosechado. Ⓒ Flores de cebolla de verdeo.

Enfermedades

En los meses fríos del año, pueden ser atacadas por **podredumbres** y **mildiu** cuando la **humedad es excesiva**.

Plagas

Al ser cosechadas antes de que formen el bulbo, las cebollas de verdeo suelen ser menos atacadas por plagas que las cebollas convencionales.
Sin embargo, pueden sufrir daños cuando son jóvenes, por el ataque de **nematodos**. También podemos tener problemas con los **trips**, que roen las hojas para extraer jugos de las células

Variedades

Existen muchas, pero la gran mayoría se diferencia por el tiempo que demoran en formar el bulbo. Como nosotros cultivamos cebolla de verdeo por sus hojas, **no prestaremos atención a las variedades**.

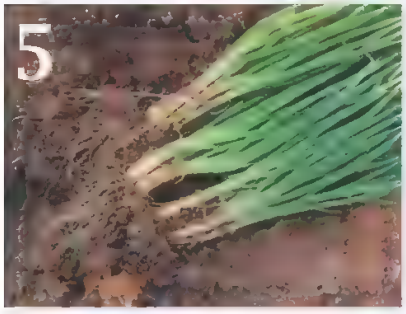
¿Cuándo cosechamos?

Cosecharemos las plantas cuando veamos que **las hojas tienen un color verde intenso**, y la base de la planta se encuentra levemente engrosada, formando un **bulbo en su estado inicial**. Si cosechamos en forma intercalada, podemos dejar algunas hasta que formen el bulbo, para luego cosechar cebollas clásicas.

Paso a paso

Cómo cultivar **cebolla de verdeo**

Las cebollas de verdeo son un cultivo muy fácil de realizar en huertas urbanas, y darán a nuestras ensaladas un sabor algo más suave que el de la cebolla convencional.



1 Sembramos las semillas en almácigos, formando surcos separados cada 10 cm.

2 Cuando las plántulas tengan un falso tallo de 10 a 12 cm, las trasplantamos al lugar definitivo, ubicándolas en filas.

3 Cuidamos permanentemente que nuestras plantas no sean invadidas por malezas que compitan con ellas.

4 Mantenemos el suelo en un nivel medio de humedad.

5 Cuando las hojas tienen un color verde intenso, y la base de la planta comienza a ensancharse, podemos cosecharlas en forma intercalada, sacando una planta y dejando la siguiente para que forme el bulbo, y así tengamos cebolla clásica.

6 Si no cosechamos las cebollas, y el bulbo queda en la tierra, este brotará, dando nuevos tallos con hojas, que podemos cortar para usar como cebolla de verdeo. Obtendremos el mismo resultado plantando las cebollas que broten en nuestra heladera o cocina.

7 Al final del ciclo, las plantas emitirán el tallo y florecerán. Cosecharemos las semillas para poder sembrarlas en la próxima temporada y obtener nuevas cebollas de verdeo.

BORRAJA

Borago officinalis

La borraja es una planta que vive en forma **espontánea** en bordes de caminos, terrenos sin cultivar, baldíos, e incluso en bordes de huertas. Sin embargo, sus hojas son comestibles, y podemos cultivarla para aprovecharla como **hortaliza**. Podemos consumirlas crudas cuando son tiernas, en ensaladas, o cocidas. Gracias a su naturaleza de planta silvestre, su cultivo es muy sencillo, y no tendremos muchos problemas al realizarlo.

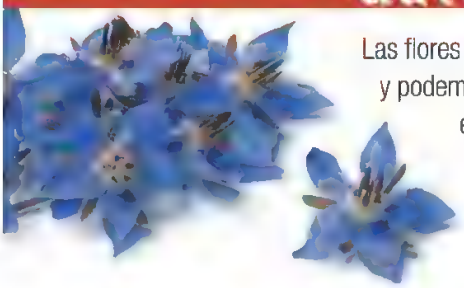
Familia	Boragináceas
Siembra	Durante la primavera
Tiempo de germinación	Entre 1 y 3 semanas
Duración del cultivo	Alrededor de 2 meses
Suelo	Neutro
Separación entre plantas	De 25 a 30 cm
Riego	Medio
Luz	Pleno Sol, pero puede tolerar algo de sombra
Rotaciones	Al pertenecer a una familia poco común, podemos rotarla con casi cualquier cultivo.

Las hojas pueden consumirse crudas o cocidas. Las flores tambien son comestibles.

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●						
Cosecha						●	●	●	●			

dato útil



Las flores son comestibles, y podemos cortarlas para espolvorearlas en nuestros platos y darles un toque especial.

Esta planta también tiene **valor ornamental**, gracias a sus bellas flores azules o blancas que darán color a nuestra huerta, y además atraerán abejas y otros insectos benéficos.

Multiplicación

Sembraremos las semillas **al voleo**, en almácigos. Para iniciar el cultivo, deberemos comprar las semillas, ya que resulta muy complicado cosecharlas de la planta. Esto se debe a que los frutos **se abren con facilidad**, dejando caer las semillas al suelo. Cuando las plántulas tengan tres o cuatro hojas verdaderas, realizaremos el **trasplante**.

Debido a la facilidad con que se dispersan las semillas de borraja, no necesitaremos volver a sembrarla luego de la primera vez: las plantas **surgirán espontáneamente** en nuestra huerta, y podremos dejarlas donde nacen, o trasplantarlas hacia donde queramos.

Requerimientos y tareas

La borraja es una planta que crece en forma espontánea en suelos húmedos y fértiles. Esto significa que no requiere muchos cuidados para garantizar su crecimiento; simplemente, deberemos regar habitualmente para que **no falte nunca humedad** en el suelo o sustrato.

Si las plantas de borraja crecen excesivamente, ocupando mucho espacio en nuestra huerta, deberemos realizar **podas de tallos y hojas**, para reducir su tamaño. Los fragmentos retirados son comestibles.

Las semillas de borraja se dispersan fácilmente, luego de la apertura de sus frutos secos. Esto puede convertirla en una **especie invasora**: luego del primer año de cultivo, podremos ver plantines de borraja surgiendo en forma espontánea en los alrededores de la planta madre. Debemos controlar esta expansión, identificando y retirando las plantas no deseadas.

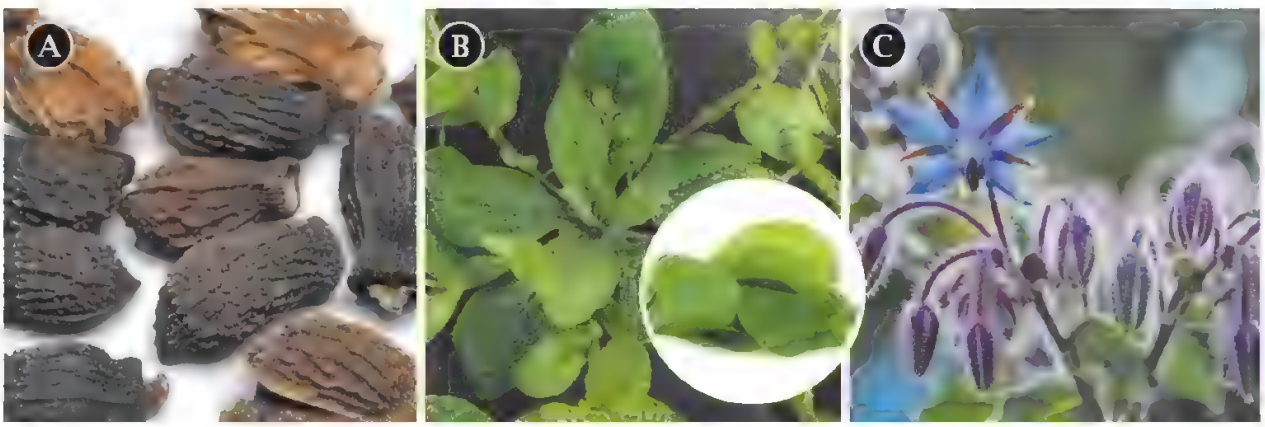
Plagas

Puede ser atacada por **caracoles y babosas**, especialmente durante las primeras semanas de cultivo. También son perjudiciales los **pulgones**, que transmiten enfermedades al picar las hojas.

Enfermedades

Las hojas y tallos de nuestras borrajas pueden ser afectadas por el **oidio**, que causa manchas blancas de aspecto pulverulento. Como cualquier enfermedad fúngica, los daños serán mayores cuando **la humedad del ambiente sea elevada**. También, podemos ver **podredumbres** en el cuello o base del tallo.

Nuestras plantas pueden ser afectadas, además, por el **virus del mosaico**, llamado así porque genera en las hojas zonas de color verde claro o amarillento alternadas con zonas de color verde intenso típico.



Ⓐ Semillas de borraja. Ⓑ Cosechamos las hojas en forma escalonada. Ⓒ Flores de borraja.

Variedades

Es posible encontrar variedades de **flores azuladas** y variedades de **flores blancas**. Estas últimas tienen hojas y tallos más tiernos, pero no hay ninguna diferencia entre ambas con respecto a épocas de cultivo o tareas a realizar durante aquel.

¿Cuándo cosechamos?

Cortaremos las hojas de borraja, en forma escalonada, luego de que se hayan desarrollado, **a medida que las necesitemos**. Las hojas serán algo más duras luego de la floración de la planta. Podemos cortar con tijera las flores, también comestibles.

Paso a paso

Cómo obtenemos borraja fácilmente

Las hojas crudas de borraja darán un sabor particular a nuestras ensaladas, similar al pepino. También podemos cocerlas y usarlas para relleno de pastas o empanadas.

1 Sembramos las semillas en almácigos, al voleo.

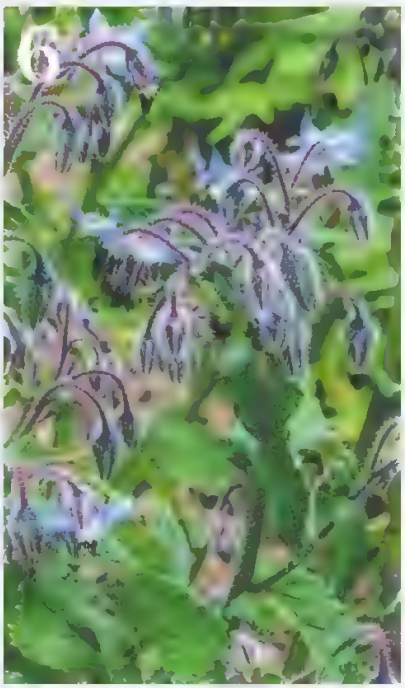
2 Cuando las plántulas tienen tres o cuatro hojas verdaderas, las trasplantamos a su lugar definitivo.

3 Mantener el entorno de cultivo con un nivel medio de humedad, regando cuando observemos que la tierra esté seca.

4 Verificamos permanentemente la presencia de plagas o enfermedades en nuestras plantas.

5 Cuando las hojas comienzan a desarrollarse, ya podemos comenzar a cortarlas en forma escalonada, en la medida en que las necesitemos. También, podemos cortar individualmente las flores cuando se abran en su totalidad.

6 Las semillas de borraja se dispersan muy fácilmente. Esto nos dificultará la tarea de colectar semillas, pero de todas formas, las plántulas nacerán en forma espontánea, por lo que luego de la primera siembra no deberemos preocuparnos por la multiplicación de este cultivo.



ACELGA

Beta vulgaris var. *cicla*

Se consumen las hojas, incluidos los pecíolos (o pencas).

Nivel de dificultad del cultivo

La acelga es una planta muy fácil de cultivar, ya que tolera perfectamente los **suelos salinos.** Pertenece a la familia de las Amarantáceas, que es un gran grupo de plantas que se caracterizan por ser **halófilas** (*halos* en griego significa "sal", mientras que *filo* quiere decir "amante de"). Como buena integrante de su familia, la acelga no demanda suelos muy ricos, ni tampoco requiere muchos cuidados.

Familia	Amarantáceas (o Quenopodiáceas)
Siembra	Todo el año
Tiempo de germinación	Entre 7 y 10 días
Duración del cultivo	Entre 2 y 4 meses, según la época del año
Suelo	Ligeramente ácido
Separación entre plantas	20 cm entre plantas, 35 a 40 cm entre filas o hileras
Riego	Medio
Luz	Pleno Sol o sombra parcial
Rotaciones	Evitar otras amarantáceas, como la espinaca o la remolacha

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cosecha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Otra integrante de la familia es la remolacha, que está muy emparentada con la acelga. Realmente, ambas son **variedades de una misma especie**, *Beta vulgaris*, con la diferencia de que la acelga (*B. vulgaris* var. *cicla*) forma hojas grandes, mientras que la remolacha (*B. vulgaris* var. *vulgaris*) desarrolla una raíz comestible, que acumula azúcares. Si bien el origen de estas hortalizas está en la costa del Mediterráneo, ambas han sido muy difundidas y cultivadas en todo el mundo.

Multiplicación

Sembraremos las semillas **a chorrilo o en surcos**, directamente en el suelo. Si hacemos más de un surco, los separaremos a una distancia de 35 a 40 cm. La densidad de siembra no debe ser muy alta: si observamos que las plantas se encuentran muy cercanas (ver recuadro "No todo es lo que parece"), podemos realizar un **raleo**, sacando las plantas más pequeñas, hasta lograr una distancia final de 20 cm entre plantas. Podemos incluir estas plantas en nuestras ensaladas, aunque sean simples brotes.

También podemos iniciar el cultivo en almácigos o bandejas. Esperaremos a que las plántulas tengan 3 o 4 hojas verdaderas para realizar el **trasplante** al lugar definitivo. Desde luego, colocaremos las plantas trasplantadas a la misma distancia que para la siembra directa, unos 20 cm entre plantas y 35 a 40 cm entre filas o hileras.

Para reducir la aparición de malezas, podemos colocar una **cobertura de paja o material seco** alrededor de las plantas.

Acelga de pencas blancas, rojizas y amarillas.

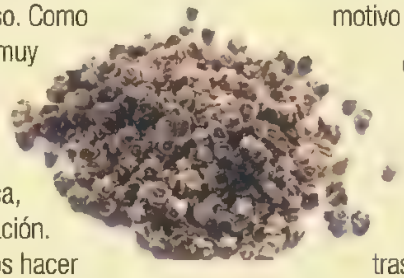
Requerimientos y tareas

La acelga es muy rústica, y es una de las pocas hortalizas que tolera la **salinidad**, es decir, el exceso de sales en el suelo. Sin embargo, prefiere los suelos sueltos y fértiles, por lo que siempre es bueno **aplicar compost** antes de la siembra o trasplante.

Esta hortaliza **tolera temperaturas frías y cálidas**, por lo que puede ser sembrada durante todo el año. Sin embargo, su cultivo puede no prosperar en **veranos muy calurosos**, con temperaturas excesivamente altas.

No todo es lo que parece

Cuando sembramos acelga, no estamos enterrando semillas realmente, sino que lo que estamos sembrando es el **fruto**, que es seco y poco vistoso. Como hemos visto en la **Clase 01**, esto es muy común en algunas hortalizas, cuyos frutos no se abren al madurar, sino que quedan cerrados, fuertemente adheridos a las semillas. En la práctica, esto no nos genera ninguna complicación. Pero en el caso de la acelga, debemos hacer una excepción: los frutos, además de recubrir a las semillas, se sueldan o adhieren entre sí, formando grupitos de 2 o 3 frutos secos unidos. Por este motivo es que, al sembrar acelga, veremos que nacen varias plántulas en el mismo sitio. Para evitar la competencia, y no desperdiciar plántulas, es necesario que realicemos un raleo, sacando con cuidado algunas plántulas. Podemos trasplantarlas a un sector libre de la huerta, o consumirlas como brotes.



Plagas

La acelga es **muy resistente** a todo tipo de plagas. Las únicas que podrían causarnos problemas son los **caracoles** y las **babosas**, ya que consumen las hojas frescas.

Enfermedades

La acelga puede ser atacada por la **viruela de la acelga**. Esta enfermedad es fácil de detectar: veremos manchas redondeadas en las hojas, con borde marrón amarillento. Nuestras acelgas también pueden ser víctimas de alguna **virosis**, que cause que las hojas se pongan amarillentas y con los bordes rizados u ondulados.

Variedades

Podemos encontrar acelga de **pencas blancas** y acelga de **pencas rojizas**. Ninguna de estas variedades presenta diferencias importantes en cuanto a su cultivo.

¿Cuándo cosechamos?

Cosecharemos las hojas cuando hayan alcanzado un buen tamaño, **a medida que las necesitemos**. Comenzaremos cortando las hojas más externas en forma **escalonada**, dejando las más internas y jóvenes en la planta para que se desarrollen. De esta forma, podremos realizar **uno o dos cortes más**.

Paso a paso

Acelga en nuestra huerta

La acelga es un cultivo muy sencillo, y podemos utilizar sus hojas como relleno de pastas, tartas y otros platos calientes.

1 Sembramos las semillas a chorrillo, en el lugar definitivo, o al voleo en almácigos. Las trasplantaremos cuando tengan 3 o 4 hojas verdaderas.

2 Si notamos que nacen dos o más plántulas de un mismo sitio, realizaremos un raleo, separándolas cuidadosamente. Podemos consumir las plántulas retiradas como brotes, o trasplantarlas a un sector libre de la huerta.

3 Podemos colocar una cobertura de paja alrededor de las plantas en su lugar definitivo, para evitar la aparición de malezas.

4 Verificamos la presencia de plagas o enfermedades que puedan dañar a nuestras plantas.

5 Cuando las hojas exteriores estén desarrolladas, podemos cosecharlas en forma escalonada, retirando solo las que vayamos a consumir. Podremos realizar uno o dos cortes más de hojas.

6 Al finalizar el ciclo de cultivo, las plantas formarán un tallo con flores poco vistosas, que posteriormente se convertirán en frutos secos. Los cosecharemos cuando estén maduros, para disponer de semillas para la próxima siembra.

APIO

Apium graveolens

Esta hortaliza es originaria de zonas ribereñas o pantanos de los alrededores del Mar Mediterráneo. Si bien ha sido domesticada hace más de 2000 años, aún mantiene la característica de requerir **humedad constante** para poder crecer en forma adecuada. Se cultiva por sus **pecíolos**, que son la zona alargada y acanalada de las hojas, semejante a un tallo. Puede consumirse fresco, en ensaladas, o como condimento de sopas y otros platos calientes.

Familia	Umbelíferas (o Apiáceas)
Siembra	Durante primavera y comienzo del verano
Tiempo de germinación	Entre 15 y 30 días
Duración del cultivo	Entre 3 y 4 meses
Suelo	Ácido a neutro
Separación entre plantas	20 cm entre plantas
Riego	Alto
Luz	Pleno sol, pero puede tolerar algo de sombra
Rotaciones	Evitar otras umbelíferas, como hinojo y zanahoria

Se consumen las hojas, principalmente el pecíolo.

Nivel de dificultad del cultivo

	Invierno			Primavera			Verano			Otoño		
Siembra				●	●	●	●					
Cosecha							●	●	●	●	●	

Multiplicación

Sembraremos las semillas **al voleo en almácigos.** Es conveniente sembrarlas con una baja densidad y a una escasa profundidad, ya que requieren **un poco de luz.** Las semillas de apio, al igual que las de otras umbelíferas, **demoran mucho tiempo en germinar**. Por lo tanto, si las sembramos en almácigos, podremos cuidar mejor a las plántulas cuando emerjan.

Entre dos y tres meses más tarde realizaremos el trasplante al lugar definitivo. Una semana antes de realizar esta tarea, debemos reducir la frecuencia de riego del almácigo. Colocaremos las plantas a una distancia final de 20-30 cm entre sí. Si realizamos más de una hilera, estas deben estar separadas a unos 80-100 cm.

Si sembramos una variedad que requiere blanqueo (ver página siguiente), una buena idea es **trasplantar las plántulas a una zanja**. Para esto, cavaremos una franja de 35 cm de ancho y 30 cm de profundidad, que rellenaremos primero con una capa de 10 cm de compost, y luego, con otra capa de 10 cm de tierra común por encima de la primera.

Requerimientos y tareas

El apio requiere suelos profundos, fértiles y **permanentemente húmedos**. Es muy importante que reguemos habitualmente, mojando la tierra y dejando secas las hojas, para que las plantas no se sequen y florezcan prematuramente.

A medida que las plantas de apio vayan creciendo, deberemos realizar aporques cubriendo la base de la planta con tierra. Si optamos por el método de la zanja descripto anteriormente, realizaremos esta tarea con mayor facilidad, y nuestro suelo contará con mayor humedad, lo cual beneficiará a los apios.

Si queremos **apio para ensaladas**, deberemos realizar el blanqueo de los pecíolos o pencas. Esto consiste en cubrirlos para que no reciban luz solar y viren del color verde al blanco-amarillento, al perder la clorofila. Si utilizamos el método de la zanja, podemos hacerlo con tierra, atando las plantas en su parte superior con un hilo y aporcando para cubrir totalmente los pecíolos. Esto nos facilitará el trabajo, al mismo tiempo que evitará que entre tierra dentro de las hojas. La parte superior de las hojas deberá quedar al descubierto, las cuales desataremos luego de finalizado el aporque . Deberemos repetir este procedimiento unas tres semanas más tarde, cuando los pecíolos hayan crecido en altura.

Otro método de blanqueo, muy útil si no hemos preparado la zanja, es envolver toda la planta con papel, cartón o arpillera, cuando los pecíolos alcancen una longitud de 25-30 cm. Al momento de la cosecha, unos 15 a 20 días más tarde, se corta esta cobertura para retirarla.

Si queremos **apio para caldos o jugos**, no realizaremos el blanqueo. Cosecharemos las hojas verdes, cortando las que necesitemos al ras del suelo.

A Semillas de apio. B Flores de apio.

Ⓐ Cultivo de apio verde para caldo, sin blanqueo. Ⓑ Cosecharemos la planta entera para ensaladas unas tres semanas luego de realizado el blanqueo, o las hojas verdes para caldos o jugos cuando las necesitemos.

Plagas

Debemos cuidar nuestros apios del ataque de la **mosca del apio**, cuyas larvas cavan túneles o galerías dentro de las hojas. Lamentablemente, la solución más efectiva es arrancar y desechar las hojas afectadas.

Nuestras plantas también pueden ser afectadas por **babosas**, **caracoles** y **pulgones**.

Enfermedades

Una de las enfermedades más graves es la **septoriosis**. Comienza con unas manchas amarillentas sobre las hojas, y puede destruir toda la planta si no se la trata a tiempo con fungicidas.

Si la humedad es excesiva, la base de las plantas puede ser atacada por **podredumbres**, causadas por hongos. Otra posible enfermedad es el **mildiu**.

de la cocina a la huerta

Una manera práctica de obtener **semillas de apio** en nuestra propia casa es comprando una planta de apio (si no tenemos ninguna aún), y cortándole la base, usando el ancho de dos o tres dedos para marcar el lugar de corte. Esta base la colocaremos en un plato con agua, y luego de unos días, comenzaremos a ver los primeros brotes verdes. Deberemos observar habitualmente nuestro experimento, y si notamos que las hojas viejas cortadas comienzan a ennegrecerse, deberemos retirarlas, para evitar que se pudra toda la planta.

Cuando los brotes tengan unos 5 centímetros de longitud, podemos trasplantar la planta a una maceta. Luego de unas semanas, nuestros nuevos apios florecerán y darán semillas que podremos usar para las próximas siembras.

Variedades

Hay dos grandes grupos de apios: los **verdes** y los **amarillos**. La principal diferencia entre ambos es que los apios verdes requieren blanqueo, mientras que los amarillos no, y por esta razón, estos últimos pueden estar listos para ser cosechados un mes antes que los primeros. Sin embargo, los apios verdes son más resistentes a enfermedades causadas por hongos.

¿Cuándo cosechamos?

Las hojas verdes, para caldos o jugos, pueden ser cosechadas en cualquier momento, por lo que las **cortaremos al ras del suelo** cuando las necesitemos.

En el caso del apio para ensalada, cosecharemos las plantas enteras, cortándolas también al ras del suelo, esperando por lo menos **tres semanas luego de realizado el blanqueo**.

Paso a paso

Cómo obtenemos apio fácilmente

El apio es una hortaliza muy nutritiva, y podemos tenerla en nuestra propia huerta con un poco de trabajo y dedicación.

1 Sembramos las semillas en almácigos, a baja densidad y poca profundidad.

2 Regamos habitualmente para mantener una alta humedad en el suelo.

3 Unos dos meses más tarde, reducimos la frecuencia de riego. Una semana más tarde, realizamos el trasplante al lugar definitivo.

4 A medida que la planta crece, realizamos aporques para cubrir la base de las hojas.

5 Revisamos permanentemente la presencia de plagas o enfermedades.

6 Realizamos el blanqueo de las plantas. Para esto, podemos realizar aporques cada tres semanas, cubriendo los pecíolos totalmente con tierra. Otra opción es no aporcar y cubrirlos hacia el final del cultivo con papel, paja, cartón o arpillera, cuando los pecíolos hayan alcanzado los 25-30 cm de longitud.

7 Cosechamos las plantas enteras, cortándolas con tijera al ras del suelo. Si deseamos apio para caldos o jugos, cortamos solamente las hojas necesarias.

8 Dejamos algunas plantas no blanqueadas en pie, para obtener semillas para la próxima siembra.

EN LA PRÓXIMA CLASE ...

Distribuidores. Argentina. Capital: Vaccaro Hnos. Representantes de Editoriales S.A., Av. Entre Ríos 919 1er piso (1080), Ciudad de Buenos Aires, Tel. 5411-4305-3854/3908. Interior: Distribuidora Interplazas S.A. (DISA) Pte. Luis Sáenz Peña 1832 (C1135ABN), Buenos Aires, Tel. 5411-4305-0114. México DF: Arredondo Distribuidora S.A. de C.V., Iturbide Nº 18-d frente a cine Palacio Chino - Col. Centro, Tel. 55126069. México. Interior: Compañía distribuidora de periódicos, libros y revistas S.A. de C.V. Centeno Nº 580. Col. Granjas México. Delegación: IZTACALCO. Distrito Federal. C.P. 08400. Tel. 5128-6670. Perú: Distribuidora Bolivariana S.A., Av. República de Panamá 3635 piso 2 San Isidro, Lima, Tel. 511 4412948 anexo 21. Uruguay: Espert S.R.L., Paraguay 1924, Montevideo, Tel. 5982-924-0766. Venezuela: Distribuidora Continental Bloque de Armas, Edificio Bloque de Armas Piso 9.°, Av. San Martín, cruce con final Av. La Paz, Caracas, Tel. 58212-406-4250. Curso visual y práctico Huerta Fácil en casa. Editor responsable: Fox Andina S.A., 15 de Noviembre de 1889, 1339, C1130ABE, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Fecha de edición y Copyright © IX-MMXVI, ISSN: 2525-0345. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de esta casa editorial. La editorial no asume responsabilidad alguna por cualquier consecuencia derivada de la fabricación, funcionamiento y/o utilización de los servicios y productos que se describen, analizan o publicitan. Las notas firmadas reflejan la opinión de los autores sobre los temas tratados, sin que ello implique solidaridad de la revista con su contenido. Impreso en Sevagraf S.A., Costa Rica 5226 y Fulton, Grand Bourg, Argentina.

USERSLife

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Algunos de los cultivos que conoceremos

HORTALIZAS DE HOJA: lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
FRUTOS: tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS: papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
TALLOS COMESTIBLES: alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
GRANOS Y SEMILLAS: choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS: romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
ÁRBOLES FRUTALES: manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

...¡y muchos más!

TEMAS DEL CURSO

Los distintos tipos de siembra: directa, en almácigos

El suelo y los sustratos: cómo armar la base de nuestros cultivos

Compost en casa: creando nuestro propio fertilizante

El riego y las tareas importantes: raleo, poda, aporque

Las plantas: conociendo el interior de nuestros cultivos

La biodiversidad en la huerta: animales, insectos y microorganismos

Aprovechamiento y uso del espacio

Orientar nuestros cultivos según el sol y la época

Primavera, verano, otoño e invierno: nuestra huerta, todo el año

¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?

Las malezas y la competencia entre plantas

Plagas y enfermedades: prevenir y sanar

Plantas trepadoras y huertas verticales: ventajas y posibilidades de los "jardínes colgantes"

Conservar y almacenar nuestros vegetales

9 772525 034501 00002